

～防災レシピ! ツナカレーパスタ～



★材料(1人分)★

- 乾燥パスタ・・・1人前
- 水・・・適量
- ツナ缶・・・1/2缶
- カレー粉・・・2g(小さじ1)
- 醤油・・・5g(小さじ1)

★作り方★

1. パスタを半分に折り、厚手(耐熱性)のポリ袋に入れる。パスタが十分浸るくらいの量の水を入れ、袋の上をしっかりと結ぶ。
2. 沸騰した湯の中で、1を7～8分ほど湯せんして取り出す。袋の口を開けて中の水(湯)を捨てる。※やけどに注意
3. 2の中にツナ缶とカレー粉、醤油を加え、全体をもんで味をなじませたら **完成!**



チェック

乾麺や缶詰は、災害時の備蓄として役立ちます。このレシピは「パックスッキング」といい、ポリ袋に食品を入れ、湯せんで調理する方法です。いざという時のために覚えておきましょう!

注意 ヒグマによる事故防止のために

このところ、道内でヒグマに人が襲われて亡くなる痛ましい事故が相次いでいます。苫小牧市においても、令和7年4月から8月15日までに29件の目撃情報が寄せられています。目撃情報は字丸山や字植苗など郊外が多いのですが、6月上旬には拓勇地区で相次いで寄せられ、特別警戒態勢がとられました。

このように近年は住宅地近くでもヒグマの出没がみられますので、事故防止のため以下の点にご注意ください。

山菜採りなどで入林するとき

- ・住宅地近くの山林でも単独では入林しない。
- ・家族や知人に行き先を伝えておく。
- ・ヒグマが活発に移動する朝夕の入林は控える。
- ・ゴミやジュースなどの容器は必ず持ち帰る。
- ・鈴や笛などで音を鳴らし、自分の存在を知らせる。

北海道環境生活部  
注意喚起チラシ  
(一部抜粋)



自宅の近くに山林があるとき

- ・畑の作物を刈り取るなど、ヒグマの餌になるようなものを家の周りに置かない。
- ・ゴミは、決められた曜日・時間に出す。
- ・人通りの少ない場所への散歩に注意する。
- ・不用意にやぶや林に入らない。

万が一ヒグマに出会ったとき

- ・絶対に近づかない。
- ・騒がない、走らない。ヒグマを興奮させない。
- ・それでも近づいてきたら、目を離さず後ずさりしながらゆっくりと離れる。

ヒグマを目撃したときや、足跡を見つけたときは苫小牧警察署(☎35-0110)へ通報してください。



くらしのニュース9月号

NO. 531 令和7年8月25日発行

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306(直通)

津波警報・注意報が発表されたらどうする?

令和7年7月30日に、ロシア・カムチャツカ半島付近でマグニチュード8.8の地震が発生し、日本の広範囲に津波警報・注意報が発表され、苫小牧東港には最大50センチの津波が到達しました。苫小牧市は津波警報の発表に伴い、国道36号線より南側の津波浸水想定区域に対し避難指示を発令したほか、市内全ての避難所を開設し避難を呼びかけました。

津波による災害が予想された場合、地震発生後およそ3分で警報や注意報が発表されます。警報や注意報が発表された場合はすばやく避難できるように、日ごろから非常時の持出し品や、避難場所・避難所を確認しておきましょう。

揺れがなくても要注意! 「津波は来る!」

海岸から離れる!

津波警報・注意報が発表されたときは、揺れを感じなくてもすぐに海岸から離れ、安全な場所に避難しましょう。

津波のスピードは速い!

津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあるので、津波を見てから避難を始めたのでは間に合いません。早めの避難を心がけましょう。

より遠く、より高い場所へ!

場所によっては予想された高さを超える津波が発生する場合があります。すでに浸水が始まっている場合は、可能な限り「より遠く、より高い場所」に避難しましょう。



津波は繰り返し来る!

津波は繰り返し襲ってくることもあり、必ずしも津波の第1波が最大とは限りません。津波警報・注意報が解除されるまでは警戒しましょう。

1波 2波 3波



避難は徒歩で!

避難は徒歩が原則です。車で避難した場合、渋滞に巻き込まれ、車ごと津波の犠牲になる場合もあります。特別な事情があるとき以外は、落ち着いて歩いて避難しましょう。

出典: 苫小牧市防災ハンドブック

苫小牧市内、避難・給油する車で大混雑

7月30日、津波警報の発表後、高台に避難する車で道路は混雑し、給油所の前には車が列を作っていました。また、高台にある住宅街や公園は車であふれていました。

東日本大震災では、緊急車両の通行に支障が出るなどし、多くの助かる命が犠牲になりました。過去の教訓から避難行動について、今一度考えてみましょう!

避難場所  
避難所一覧



↑  
備蓄品を  
準備しよう

# 青果市場発!

# 今が旬の食材情報



【おすすめ】果物～梨、ぶどう

野菜～じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん

## 【概況・PRなど】

果物では、梨、ぶどうがピークを迎えます。梨は和梨の幸水を多く見かけますが、9月に入ると同じ和梨の豊水やあきづきなども店頭並びます。日本で栽培されている梨には、和梨、洋梨、中国梨と大きく分けて3種類あり、北海道独特の品種で余市産の「千両梨」は中国梨の一種です。千両梨は普通の梨と違い、若干青いうちに食べるとしゃきとした程よい食感が楽しめます。ぶどうは、山梨、長野産が中心で、大粒種の巨峰やピオーネ、中粒種のキャンベルやスチューベンなど種類が豊富です。道内産では、仁木産のポートランド、キャンベル、ナイヤガラなどが店頭を飾ります。

野菜では、この時期は道内産の野菜が多く出回ります。じゃがいもは真狩産のキタアカリや男爵、厚真・帯広大正産のメイクインなどで、かぼちゃは厚真・穂別産のみやこ、えびす、ブラックのジョーや雪化粧など品種もネーミングも豊富です。今年も「暑い夏」でしたが、野菜の生育状況には「小ぶり玉」が多いなど多少の影響があることが予想されます。

さて、10月5日(日)に公設地方卸売市場青果棟において、毎年恒例の『とまこまい青果市場感謝祭』を開催します。旬の青果物の物販や野菜の袋詰め放題のほか、セリ体験、景品が当たるイベントなど楽しい企画が一杯です。ふだんは卸売市場に一般の方は入れませんので、この機会に是非お越しください!

## 昨年の感謝祭の様子

情報提供：丸一苫小牧中央青果(株)



## ◇苫小牧市消費経済調査員からの情報・感想◇ (8月価格動向調査分)

- お盆時期で果物が野菜より目立つように並んでおり、季節を感じる。
- 備蓄米が多く店頭に並んでいた。米の価格は相変わらず高い。
- 暑さの影響なのか、牛乳やチーズなどの乳製品が値上がりしている。

## 苫小牧市生活必需品価格動向表 (令和7年8月分)

食料品 (毎月10日調査、調査店舗9店舗)

品目	対前月	今月価格	前月価格	備考	銘柄・規格	単位
1 はくさい	↑	36.2	30.1	ほぼ道内産でした		100g
2 きゃべつ		21.0	19.8	全て道内産でした		100g
3 大根	↑	22.3	16.9	ほぼ道内産でした		100g
4 きゅうり		67.1	64.1	全て道内産でした		100g
5 レタス	↑	53.1	37.3			100g
6 ほうれん草	↑	164.0	112.4	全て道内産でした		100g
7 トマト	↑	74.4	66.4			100g
8 じゃがいも		48.9	51.8		だんしゃく又はメイクイン	100g
9 玉ねぎ		35.2	36.7	ほぼ道内産でした		100g
10 にんじん	↑	65.9	60.6			100g
11 リンゴ		110.9	112.1	ほぼ青森産でした	ふじまたはサンふじ	100g
12 まがれい	↑	91.0	76.4		中型	100g
13 ほっけ		175.8	171.3	3か月連続の値上がり	開きほっけ、有頭	100g
14 紅さけ	↑	297.0	285.0		切身	100g
15 いか	↓	268.4	276.9	3か月連続の値下がり	するめいか(真いか)	100g
16 えび	↑	480.3	458.2		甘えび・有頭・冷・解凍	100g
17 まぐろ	↓	357.3	391.4		Mチまぐろ・刺身用・ブロック	100g
18 すじこ	↑	909.3	847.4	3か月連続の値上がり	塩漬け	100g
19 牛肉		223.6	226.8		外国産・切り落とし	100g
20 ソーセージ	↓	174.3	191.9		ウィンナー	100g
21 生そば		129.8	133.8		ゆでていないもの	100g
22 みそ		407.2	411.6		750g・カップ入り	1カップ
23 しょうゆ	↑	370.0	361.9		濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本
24 小麦粉		325.0	323.8		1kg・薄力粉	1袋
25 サラダ油	↓	383.4	399.1		1000g程度・ポリ容器入り	1本
26 鶏卵	↑	307.7	299.1	4か月連続の値上がり	M玉又は無記載・10個入り	1ケース
27 牛乳	↑	288.7	264.9		1000ml・紙容器入り	1本
28 うるち米	↑	4114.6	4078.1		道産なつほし(無洗米を除く)	5kg
29 シャンプー	↓	442.6	479.2		詰め替え用・340ml程度	1袋
30 トイレットペーパー	↓	476.2	499.0		シングル・50m・12ロール入り	1組
31 家庭用灯油		125.89	125.89		ホームタンク用配達料込	1ℓ
32 ガソリン		172.14	173.57		フルサービス	1ℓ
33 ガソリン		169.73	171.18		セルフサービス	1ℓ

### 《価格動向表》

右の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ5円以上の値動きがあった品目となっています。(値上がりが14品目・値下がりが6品目)

市のホームページには65品目67銘柄を掲載していますので、ご覧ください。

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/bukka-antei.html>

